



PLANNING DES ACTIVITES 2023-2024

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	
BALLERINES	TONIC	BALLERINES	TONIC	BALLERINES	TONIC	BALLERINES	TONIC
	9h00 PILATES Sandie				9h00 GYM DOUCE Sandie	9h15 YOGA Marianne	
	10h00				10h00 GYM DOUCE Sandie	10h30	
NEW	10h15 CIRCL Mobility Alicia			11h00 NEW DANCE 5/6 ans Sandrine [2018/17]	11h00 EVEIL SPORTIF 3/5 ans Sandie [2020/19/18]	NEW	
	11h00			12h00	11h45		
				13h10 STREET DANCE 7/9 ans Sandrine [2016/15/14]			
				14h10			
					17h30 BABY DANCE 3/4 ans Sandie [2020/19]		
		17h45 STREET DANCE 10/12 ans Sandrine [2013/12/11]			18h15		
	18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alicia	19h10 STREET DANCE 13/14 ans Sandrine [2010/09]		19h15 YOGA Marianne	18h30 PILATES Sandie		18h45 STRONG NATION Alicia
	19h45 ZUMBA Alicia	20h35 STREET DANCE + 15 ans Sandrine [≤2008]		20h30	19h30 PILATES Sandie	NEW	19h45 PILATES Alicia
	20h45	22h00			20h30		20h45

Dossier d'inscription imprimable sur les sites www.spasforme.fr / www.lucenay.fr / page facebook **Spas Forme Lucenay** à compter du 15 juin 2023.

S.pas Forme se réserve le droit de ne pas ouvrir les cours pour lesquels le manque d'inscriptions n'en permettrait pas le fonctionnement.

Nos cours sont réservés aux adultes (sauf les cours de danse). Les cours de Zumba et Strong Nation sont ouverts aux +16 ans avec dérogation signée par les parents (cf dossier d'inscription)